

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Pingvinmerket
Sted: Brekstad
Arrangør: Ørland SK
Kurstype: Pingvinmerket
Dato: 10.09.2018 - 17.10.2018

Hovedinstruktør: Ingrid Presthus Johansen
Instruktør: Tale Hovde

Bassengnavn: Ørlandshallen
Sted: 7129 BREKSTAD

Kontaktperson: Malin Glørstad
Mobil: 41842608
Epost: malinglorstad@hotmail.com

Kurspris: 800,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Pingvinkursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Gli', som innebærer at man flyter i bevegelse, enten under vann eller i overflaten. Det gir eleven mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at eleven kan holde pusten og flyte. Pingvinmerket kommer etter skilpaddekurset. Læringsmål: Kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp - innta linjeholdning på magen i vannflaten - gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem - dreie over på ryggen - gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

Kursdatoer:

Mandag 10 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 12 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 17 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 19 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 24 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 26 september 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 01 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 03 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Mandag 15 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad
Onsdag 17 oktober 2018	16:30	-	17:05	Brekstad